

【様式2】

2025年度 10月

月間指導計画表

学校名		青森県立野辺地高等学校			指導部活動			スキ一部			
日	曜日	年間計画 休養予定日	予定			実績				備考	
			開始	終了	時間	開始	終了	時間	休養日		
1	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
2	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
3	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
4	土		8:00	11:00	3:00	8:00	11:00	3:00			
5	日		8:00	11:00	3:00	8:00	11:00	3:00			
6	月	☆				16:00	18:00	2:00			
7	火		16:00	18:00	2:00				○		
8	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
9	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
10	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
11	土	☆				8:00	16:00	8:00		県連合宿	
12	日		8:00	11:00	3:00	8:00	16:00	8:00		↓	
13	月		8:00	11:00	3:00	8:00	16:00	8:00			
14	火		8:00	11:00	3:00				○		
15	水	☆				16:00	18:00	2:00			
16	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
17	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
18	土		8:00	11:00	3:00	8:00	16:00	8:00			
19	日		8:00	11:00	3:00	8:00	16:00	8:00			
20	月	☆				16:00	18:00	2:00			
21	火		16:00	18:00	2:00				○		
22	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
23	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
24	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
25	土		8:00	11:00	3:00				○		
26	日		8:00	11:00	3:00				○		
27	月	☆				16:00	18:00	2:00			
28	火		16:00	18:00	2:00				○		
29	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
30	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
31	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
					61:00				82:00	6	

【様式2】

2025年度 10月

月間指導計画表

学校名		青森県立野辺地高等学校		指導部活動		ハンドボール部					
日	曜日	年間計画 休養予定日	予定			実績				備考	
			開始	終了	時間	開始	終了	時間	休養日		
1	水		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
2	木		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
3	金		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
4	土		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
5	日		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
6	月	☆							○		
7	火		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
8	水		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
9	木		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
10	金		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
11	土	☆							○		
12	日		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
13	月		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
14	火		9:00	12:00	3:00				○		
15	水	☆				16:00	19:00	3:00			
16	木		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
17	金		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
18	土		9:00	12:00	3:00	8:00	16:30	8:30		日本選手権東北ステージ	
19	日		9:00	12:00	3:00				○		
20	月	☆							○		
21	火		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
22	水		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
23	木		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
24	金		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
25	土		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
26	日		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
27	月	☆							○		
28	火		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
29	水		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
30	木		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
31	金		16:00	19:00	3:00	16:00	19:00	3:00			
					78:00				80:30	6	

休養日累計

54

【様式2】

2025年度 10月

月間指導計画表

学校名		青森県立野辺地高等学校			指導部活動			硬式野球部		
日	曜日	年間計画 休養予定日	予定			実績				備考
			開始	終了	時間	開始	終了	時間	休養日	
1	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
2	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
3	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
4	土		9:00	13:00	4:00	9:00	15:00	6:00		
5	日	☆				9:00	14:00	5:00		
6	月		16:00	18:00	2:00				○	
7	火	☆							○	
8	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
9	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
10	金		16:00	18:00	2:00				○	
11	土	☆							○	
12	日		9:00	13:00	4:00	9:00	14:00	5:00		
13	月		16:00	18:00	2:00	9:00	13:00	4:00		
14	火	☆							○	
15	水	☆				16:00	18:00	2:00		
16	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
17	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
18	土		9:00	13:00	4:00	9:00	13:00	4:00		
19	日		9:00	13:00	4:00	9:00	16:00	7:00		
20	月		16:00	18:00	2:00				○	
21	火	☆				16:00	18:00	2:00		
22	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
23	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
24	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
25	土		9:00	13:00	4:00	9:00	13:00	4:00		
26	日		9:00	13:00	4:00	9:00	13:00	4:00		
27	月		16:00	18:00	2:00				○	
28	火	☆				16:00	18:00	2:00		
29	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
30	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
31	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
					60:00				71:00	7

休養日累計

96

【様式2】

2025年度 10月

月間指導計画表

学校名		青森県立野辺地高等学校			指導部活動			バドミントン部			
日	曜日	年間計画 休養予定日	予定			実績				備考	
			開始	終了	時間	開始	終了	時間	休養日		
1	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
2	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
3	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
4	土	☆	7:30	17:00	9:30	7:30	17:00	9:30		地区新人大会	
5	日	☆									
6	月	☆							○		
7	火		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
8	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
9	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
10	金										
11	土	☆							○		
12	日								○		
13	月	☆							○		
14	火	☆	8:30	11:30	3:00	8:30	11:30	3:00			
15	水	☆	16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
16	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
17	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
18	土	☆							○		
19	日	☆							○		
20	月	☆							○		
21	火		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
22	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
23	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
24	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
25	土	☆							○		
26	日	☆							○		
27	月	☆							○		
28	火		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
29	水		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
30	木		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
31	金		16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00			
					46:30				46:30	10	

休養日累計

108

【様式2】

2025年度 10月

月間指導計画表

学校名		青森県立野辺地高等学校		指導部活動		陸上競技部					
日	曜日	年間計画 休養予定日	予定			実績				備考	
			開始	終了	時間	開始	終了	時間	休養日		
1	水	☆							○		
2	木		16:00	18:00	2:00	16:00	17:55	1:55			
3	金		16:00	18:00	2:00	15:45	16:50	1:05			
4	土		9:00	12:00	3:00				○		
5	日	☆							○		
6	月		16:00	18:00	2:00	16:00	17:10	1:10			
7	火		16:00	18:00	2:00	15:45	16:45	1:00			
8	水	☆				16:00	17:10	1:10			
9	木		16:00	18:00	2:00	16:00	17:10	1:10			
10	金		16:00	18:00	2:00				○		
11	土	☆							○		
12	日	☆				9:00	12:00	3:00			
13	月	☆							○		
14	火	☆							○		
15	水		16:00	18:00	2:00	16:00	17:00	1:00			
16	木		16:00	18:00	16:00	16:00	17:30	1:30			
17	金		16:00	18:00	2:00	16:00	17:35	1:35			
18	土		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
19	日	☆							○		
20	月		16:00	18:00	2:00				○		
21	火		16:00	18:00	2:00	16:10	17:55	1:45			
22	水		16:00	18:00	2:00	16:00	17:55	1:55			
23	木		16:00	18:00	2:00	16:00	16:35	0:35			
24	金		16:00	18:00	2:00	16:00	17:40	1:40			
25	土		9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00			
26	日		9:00	12:00	3:00	8:00	15:00	7:00		県秋季	
27	月	☆							○		
28	火		16:00	18:00	2:00	16:00	17:15	1:15			
29	水	☆							○		
30	木		16:00	18:00	2:00	16:00	17:20	1:20			
31	金		16:00	18:00	2:00				○		
					60:00				36:05	12	

【様式2】

2025年度 10月

月間指導計画表

学校名		青森県立野辺地高等学校			指導部活動			演劇部			
日	曜日	年間計画 休養予定日	予定			実績				備考	
			開始	終了	時間	開始	終了	時間	休養日		
1	水	☆							○		
2	木		15:40	17:30	1:50	15:40	17:30	1:50			
3	金	☆							○		
4	土	☆							○		
5	日	☆							○		
6	月		15:40	17:30	1:50	15:40	17:30	1:50			
7	火		15:40	17:30	1:50	15:40	17:30	1:50			
8	水	☆							○		
9	木		15:40	17:30	1:50	15:40	17:30	1:50			
10	金	☆							○		
11	土	☆							○		
12	日	☆							○		
13	月	☆							○		
14	火	☆							○		
15	水		15:40	17:30	1:50	15:40	17:30	1:50			
16	木		15:40	17:30	1:50	15:40	17:30	1:50			
17	金	☆							○		
18	土	☆							○		
19	日	☆							○		
20	月		15:40	17:30	1:50	15:10	16:40	1:30			
21	火	☆							○		
22	水		15:40	17:30	1:50	15:40	17:30	1:50			
23	木		15:40	17:30	1:50	15:40	17:30	1:50			
24	金	☆							○		
25	土	☆							○		
26	日	☆							○		
27	月		15:40	17:30	1:50	15:40	17:30	1:50			
28	火	☆							○		
29	水		15:40	17:30	1:50	15:40	17:30	1:50			
30	木		15:40	17:30	1:50						
31	金	☆									
					22:00				19:50	18	

【様式2】

2025年度 10月

月間指導計画表

学校名		青森県立野辺地高等学校			指導部活動		書道部				
日	曜日	年間計画 休養予定日	予定			実績				備考	
			開始	終了	時間	開始	終了	時間	休養日		
1	水		15:40	17:40	2:00				○		
2	木		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00			
3	金	☆				15:40	17:40	2:00			
4	土		9:00	12:00	3:00				○		
5	日	☆							○		
6	月		15:40	17:40	2:00				○		
7	火		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00			
8	水		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00			
9	木		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00			
10	金		15:40	17:40	2:00				○		
11	土	☆							○		
12	日	☆							○		
13	月	☆							○		
14	火		9:00	12:00	3:00				○		
15	水		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00			
16	木		15:40	17:40	2:00				○		
17	金		15:40	17:40	2:00				○		
18	土		9:00	12:00	3:00				○		
19	日	☆							○		
20	月		15:40	17:40	2:00				○		
21	火		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00			
22	水		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00			
23	木		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00			
24	金	☆							○		
25	土		9:00	12:00	3:00				○		
26	日	☆							○		
27	月		15:40	17:40	2:00				○		
28	火		15:40	17:40	2:00	15:40	17:40	2:00			
29	水		15:40	17:40	2:00				○		
30	木		15:40	17:40	2:00				○		
31	金	☆							○		
					48:00				20:00	21	

【様式2】

2025年度 10月

月間指導計画表

学校名		青森県立野辺地高等学校		指導部活動		ボランティアサークル					
日	曜日	年間計画 休養予定日	予定			実績				備考	
			開始	終了	時間	開始	終了	時間	休養日		
1	水	☆							○		
2	木		15:50	16:50	1:00					ミーティング	
3	金	☆							○		
4	土					9:00	13:00	4:00		就労体験センターさつきBBQボランティア	
5	日	☆							○		
6	月	☆							○		
7	火	☆							○		
8	水	☆							○		
9	木	☆							○		
10	金	☆							○		
11	土	☆							○		
12	日	☆							○		
13	月	☆							○		
14	火	☆							○		
15	水	☆							○		
16	木		15:50	16:50	1:00					ミーティング	
17	金	☆							○		
18	土					9:45	14:00	4:15		馬門公民館文化祭	
19	日					9:45	14:00	4:15		馬門公民館文化祭	
20	月	☆	13:00	13:20	0:20					机の足に布を巻き付ける作業	
21	火	☆	13:00	13:20	0:20					机の足に布を巻き付ける作業	
22	水	☆	13:00	13:20	0:20					机の足に布を巻き付ける作業	
23	木	☆	13:00	13:20	0:20					机の足に布を巻き付ける作業	
24	金	☆	13:00	13:20	0:20					机の足に布を巻き付ける作業	
25	土	☆							○		
26	日	☆							○		
27	月	☆	13:00	13:20	0:20					机の足に布を巻き付ける作業	
28	火	☆	13:00	13:20	0:20					机の足に布を巻き付ける作業	
29	水	☆	13:00	13:20	0:20					机の足に布を巻き付ける作業	
30	木	☆	15:50	16:50	1:00					机の足に布を巻き付ける作業	
31	金	☆	15:50	16:50	1:00					机の足に布を巻き付ける作業	
					6:40				12:30	16	